

# 社会参加で生きがいづくり

文 = 佐々木 あゆみ (保健師)

みなさんは、趣味、ボランティア、サロンなど何らかの社会参加をされていますか？

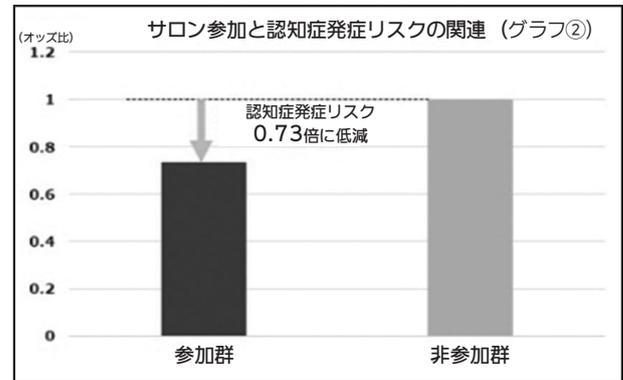
65歳以上の方へのアンケート(グラフ①参照)では、何らかの活動に参加している人は、生きがいを「十分感じている」または「多少感じている」との回答が84.7%で、いずれの活動にも参加しなかった人に比べて23.0%も高くなっていました。

65歳以上の方へのアンケート (グラフ①)



(出典:内閣府「令和7年版高齢社会白書」参照)

また、サロンなど何らかの活動に参加している人は、参加しなかった人に比べ、認知症発症リスクが約3割低下したという結果もあります(グラフ②参照)。要介護認定を受けるリスクについても約3割低下、参加している活動の場の種類が多いほど、要介護認定を受けるリスクも減少するという報告も出ています。



(出典:日本老年学的評価研究(JAGES)参照)

羽幌町でも、活動の場として介護予防教室「まるごと元気アップ教室」を週1回実施しています。ぜひ、一緒に楽しみながら、生きがいづくりや介護予防に役立てましょう！

介護予防の運動をしながら、一緒に楽しい時間を過ごしませんか？

## まるごと元気アップ教室

### 参加者募集

- 日時** 令和8年4月～令和9年3月 毎週水曜日 ※12月～2月はお休み  
午前の部:10時00分～11時30分 午後の部:12時30分～14時00分
- 対象** 65歳以上の町民の方
- 場所** すこやか健康センター
- 料金** 月額:1,000円 (初回体験無料)
- 講師** NPOソーシャルビジネス推進センターより健康運動指導士を派遣予定
- 申込締切** 3月25日(水)

#### 教室の内容

- ・ 保健師による体調確認
- ・ 脳トレーニングクイズ
- ・ 体操、筋力トレーニング
- ・ 体を使ったレク
- ・ 体力測定

☎ 申込み・お問合せ すこやか健康センター内 地域包括支援センター ☎ 62-6021